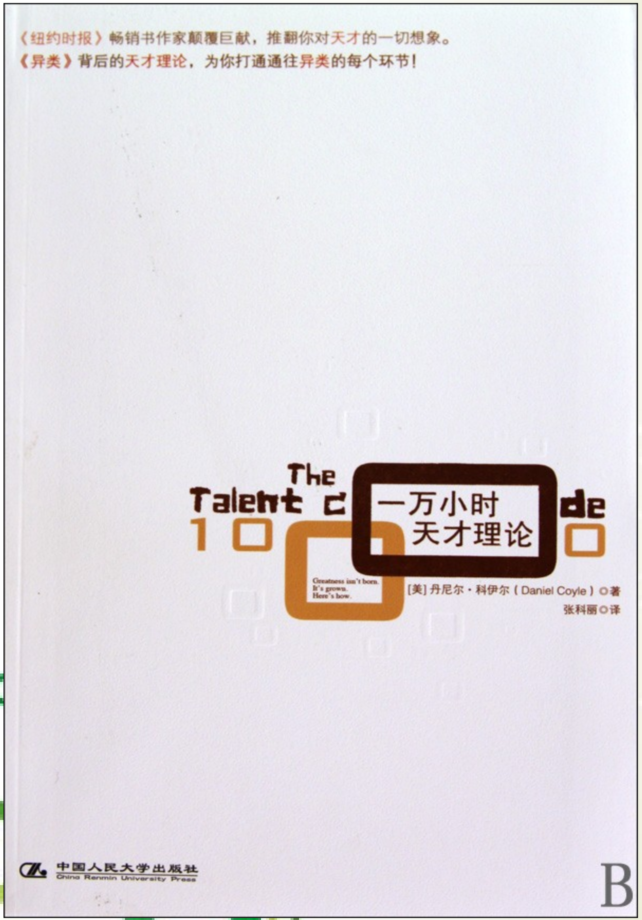
《一万小时天才理论》

- 班级：
- 学号：
- 姓名：
- 书 名： 一万小时天才理论
- □ 者□ (美) 科伊尔
- 张科丽 译
- □□□: 中国人民大学出版社
- 出版时间: 2010-2-1
- ISBN: 9787300116778
- □□: 16 □
- 定价：32.00 □



目录

- 第一部分 精深
- 第 1 章 冒牌哈佛
- 第 2 章 才能细胞
- 第 3 章 天降人才
- 第 4 章 三大秘技

第二部分 激情

第 5 章 信号

第 6 章 疯狂的海岛

第 7 章 点燃明灯

第三部分 伯乐

第 8 章 伯乐的武器

第 9 章 伯乐的一万小时

□10 章 伯乐的赌注

□□ —□小时的世界

主旨

• 1. 一万小时的法则的关键在于：没有例外之人。没有人仅用3000小时就能达到世界级水准
；7500小时也不行；一定要 10000小时—— 10年，每天3小时——无论你是谁。
• 2. 如果我们想最大化自身的潜能，所有人都需要精深的练习。无论你想构建什么类型的才能，都
要遵循同样的路径。要成为你想成为的人，你就必须走上这条路。
• 3. 我们不应该忽视错误或试图忘记它们，因为它们为我们指出了道路所在，同时为我们指出了一
个事实：那些不敢冒险的人就无法发展他们的才能。

• 4. 关于你想成为谁，关于你生来会成为谁。这种爱，这种激情，就是发展才能的原始燃料。
• 5. 髓鞘质 (myelin) 当我们开启神经回路的方式正确时，髓鞘质就给神经回路包裹上绝
缘体，髓鞘质越厚，绝缘性就越强，我们的动作和思维就越加精确和敏捷。
• 髓鞘质的重要体现在以下三方面：一是普遍性，每个人都有髓鞘质，虽然小时候生长速度最快，但确
实一辈子都在生长。二是通用性，髓鞘质的生长有利于所有类型的技能，包括智力类型和体力型。三是无形性，髓鞘质看不见摸不着，只能通过神奇的效果才能感受到。

• 6. 一万小时天才理论三大要项：精深、激情、伯乐。
• 7. 精深练习是建立在一个悖论之上的：朝着既定目标挣扎前进，挑战自己的能力极限，不断犯错，这让你更聪明。
• 8. 进行精深练习时，世界的寻常规则暂时不再适用。时间利用效率提高，事半功倍。把自己置于杠杆的一边，遭遇的失败越多，你就翘得越高。窍门是设定一个稍稍超过自己现有能力的目标：设定努力的目标靶。盲目受挫毫无帮助，现实目标才能突破原有水平。

• 10. 目标明确，重视错误的练习
• 构建一条好的神经回路，最佳的方法就是开启电流，处理错误，然后重启，就这样一遍遍重复这个
过程。努力拼搏不是无关紧要的过程，而是生理上的必经之路
• 11. 激情和坚持是才能的关键因素
• 12. 要想使技能回路达到最佳状态，必须先找到次佳位置；你必须犯错误，并关注这些错误，你
得慢慢地教育自己的回路。

• 13. 在精深练习时，努力完成那些勉强可以完成的事情——技能回路也会越来越敏捷和准确。
• 14. 一万小时天才理论：任何领域的任何专家都要经过 10000小时专心致志的练习。 精深练习 * 一
万小时 = 世界级技能
• 15. 构建自己的才能 我们常常把文艺复兴时期那些伟大的艺术家看成一类特殊的人，但是事实上，他们同任何随
机挑选的人一样。有贫富之别，性格迥异，跟随不同的老师学艺，动作也千差万别。但他们有一个共同点：每个人都把
大部分的青春岁月投入在精深练习上，锤炼和优化技能回路，纠错，竞争，然后进步。
• 16. 人才温床的成功不是因为那里的人更努力，而是因为他们朝着正确的方向努力——练习练习得更深入，生
成了更多的髓鞘质。

17. 髓鞘质原则：
• 1）回路放电至关重要：髓鞘质只钟情行动，真真实实的电流脉冲传过神经纤维，这钟情坚持重复
。
• 2）髓鞘质包罗万象：髓鞘质不在乎你是谁，只在乎你做了什么。
• 3）髓鞘质无法逆转：旦技能回路包裹上了绝缘体，你就无法去除这层绝缘体，这也是为什么习惯
很难打破。改变旧习惯的唯一办法是重复新动作以养成新习惯。
• 4）髓鞘质与年龄：30岁以前是人学习新技能的关键期，此后直到50岁，髓鞘质的损失速
度快过生长的速度。这也是绝大多数世界一流的高手自幼就进入该领域。

• 18. 脑中的髓鞘质越多就越聪明。
• 19. 人才温床的三步策略：
• 第一步，技能学习都整体了解一项任务——一个大组块，巨大的回路。第二步，尽可能把它分解
成最基础的组块。第三步，花时间用慢动作练习，再加速，以了解其内在的结构。
• 20. 放慢练习
• 放慢练习节奏使你更加关注错误，每一次都提高了精确度——而对于髓鞘质的生长而言，精确就
是一切。另外，放慢练习给了练习者更重要的：技能的形状和节奏。

• 21. 重复练习
• 重复练习是无可替代且千金难求的。常规练习是练得越多越好，但精深练习并不适用道等式。投入
更多时间练习是有用的，但前提是你必须处于最佳位置。更重要的是，一个人每天能进行多久的精深练习似乎是有普通限制的，每天练习3至5小时。
• 22. 一旦离开了精深练习区，可能还不如停止练习。
• 23. 精深练习不是简单的挣扎，而是有目的的奋斗：选定目标，努力争取，评估差距，回到初始
步骤。而这种感觉同其他东西一样是可以习得的。

结尾
• 该书讲的，一句话概括之：
• 【就某项技能而言，苦干 + 巧干 + 爱干，天才可练】
• 这本书的精神，跟老话儿“台上一分钟，台下十年功”一个道理。
• 一万个小时，十年就是每年一千个小时，按每年260（52 周×5天）天算，每天练习3.8个小时，貌似也不多。但是，我们的人生能有几个十年呢，干啥都要趁早啊！
• 该书论证的科学依据：
• 髓鞘质（myelin），是建立神经回路的关键要素，而技能 = 神经回路，
• 髓鞘质不取决于先天基因，其生长及生长速度取决于后天练习，但人老的时候会放慢并分解。